

REVISTA LICEULUI TEHNOLOGIC „ION MINCU“ TULCEA



Profesioniștii

Nr. 12

2021



Colaboratori :

Prof. Coculescu Gabriela

Prof. Ganea Andreea

Colectivul de redacție

Buzatu Corina –clasa a XII-a B

Ilieș Ramona—clasa a XII-a B

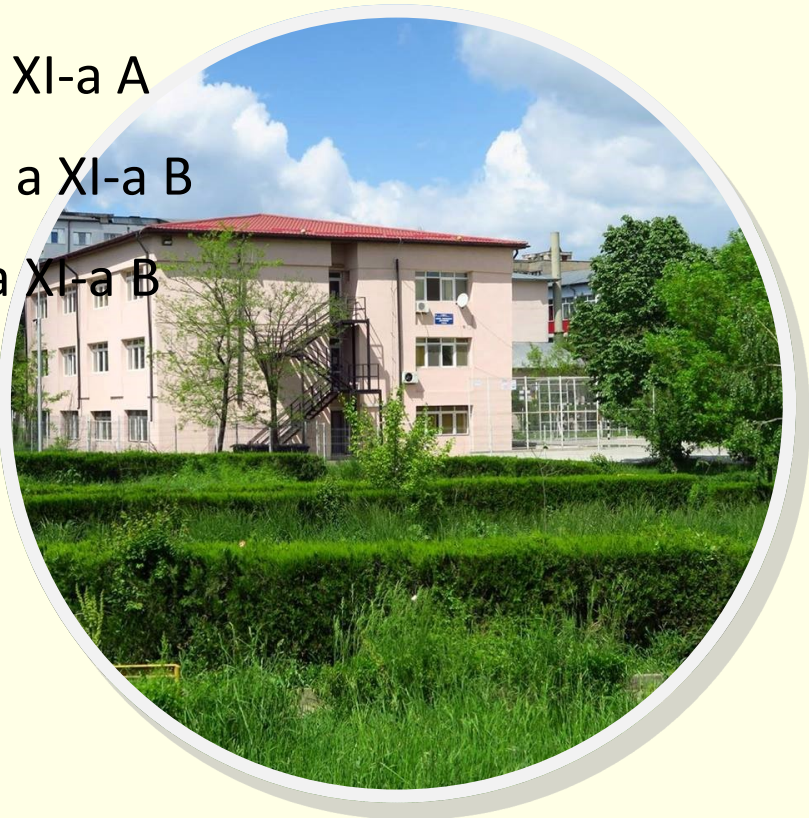
Adina Stoicescu— clasa a XI-a A

Tofăleanu Vasilica— clasa a XI-a B

Pârâiescu Ionela— clasa a XI-a B

Profesor coordonator:

Ciocîrlea Tamara





PROFESIONIȘTII

PARAMETRII EVALUĂRII ONLINE

Prof. Ciocîrlea Tamara

Elaborarea unei strategii de evaluare este obligatorie, indiferent de mediul în care are loc procesul educational. Strategia de evaluare reprezintă un *ansamblu de decizii operaționale și articulate*, asumate de profesorul evaluator cu referire la:

- ◆ formele și tipurile de evaluare utilizate;
- ◆ metodele (evaluare orală, scrisă, prin probe practice, pe bază de proiect, portofoliu, investigație, autoevaluare, observare), tehnicile și instrumentele de evaluare (probe, teste, protocoale) a performanțelor învățării, coerența cu care sunt articulate în raport cu finalitățile prestabilite (competențe, obiective de performanță), modalitățile de îmbinare a lor, momentele și frecvența de utilizare.
- ◆ criteriile și descriptorii de performanță, baremele și sistemul de notare, maniera în care vor fi valorificate rezultatele evaluării.

- *Interfața cu elevul este una mediată.* În interacțiunea cadru didactic-elev se interpune mediul virtual cu caracterul său (ușor) artificial, distanța fizică, posibilitățile limitate de control al contextului evaluării (ale variabilelor de context în care se află elevul evaluat), vizual și auditiv limitat .
- *Legătura cu elevul este dependentă de condiții tehnice de abilitățile tehnice/ competențele digitale ale evaluator, respectiv ale elevului evaluat;*
- Pot fi conștientizate și valorificate o serie de *avantaje și oportunități* create de însăși prezența mediului și instrumentelor electronice. Iată câteva dintre acestea:
 - economie de timp și costuri (la nivelul instituției, elevilor);
 - mai multe opțiuni și o mai mare libertate în privința programării și locului desfășurării evaluării;
 - livrarea (distribuirea) centralizată a testelor/probelor;
 - transparență a procedurii de evaluare (procedurile stabilite de profesor și măsura în care elevii se încadrează în respectivele proceduri);
 - posibilitatea de a stoca ușor dovezile (răspunsurile, produsele activității elevilor, timpii de reacție) și de a le reaccesa la nevoie;
 - posibilitatea înregistrării audio-vizuale a sesiunii de evaluare;
 - reducerea riscului de a greși prin facilitățile de procesare și notare automată a răspunsurilor.
 - mai multe opțiuni de acordare a unui feedback personalizat și a feedbackului constructiv (pe parcurs, la sarcinile pe parcurs, atât prin punctaj, cât și narativ);
 - opțiuni de valorificare formativă a feedbackului (oferirea posibilității de a-și revizui răspunsul în urma feedbackului primit, elevul știe ce a greșit chiar dacă nu revizuieste răspunsul);
 - opțiuni de urmărire a progresului elevilor;
 - se pot include itemi de evaluare mai variați și se pot evalua rezultate ale învățării mai diverse (itemi deschiși, de tip proiect, subiectivi);



feedback-ul

concrete și profesorului

profesorului,

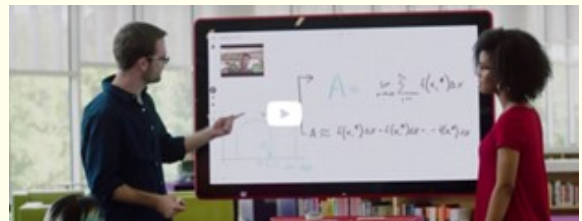
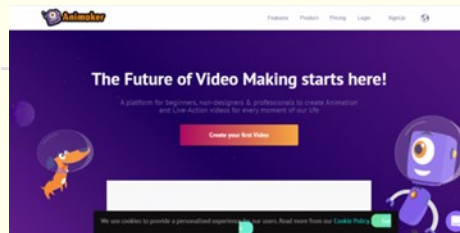
PROFESIONIȘTII



- accesul nemijlocit la materiale autentice (surse principale de informare – baze de date, articole științifice).
- presiunea de dezvoltare accelerată a competențelor digitale și de reconsiderare sau dezvoltare a competențelor psiho-pedagogice și didactice.

Există o serie de riscuri, care pot fi, într-o oarecare măsură, evitate sau reduse prin acțiuni specifice:

- probleme tehnice ce pot surveni în timpul examenelor;
- expunerea ridicată a profesorului și a elevilor evaluați, provocată de prezența audio-vizuală ce poate fi înregistrată/modificată/manipulată/distorsionată;
- riscul crescut al litigiilor, provocat de transparența procedurilor de evaluare, care pot fi interpretate variat;
- cyber-bullying-ul (poate conduce la limitarea sau chiar la renunțarea la intervenții on-line din partea elevilor);
- dificultăți în utilizarea tehnologiei;
- lipsa comunicării reale/fizice.
- situații limită: o persoană este într-un anumit context în care nu poate avea acces la internet sau nu își permite acest lucru



Tradiții și obiceiuri în cultura românească

Prof. Ganea Andreea



Lumea din care face parte taranul roman a fost dintotdeauna bogata in obiceiuri si traditii.

Acestea par a fi pentru cei care le privesc din exterior, manifestari folclorice fabuloase. Pentru cei care le cunosc insemnatatea, stiu ca aceste obiceiuri si traditii ascund intelesuri profunde, despre relatiile interumane si despre relatiile oamenilor cu natura.

Prin astfel de manifestari, oamenii din diverse zone ale tarii, au incercat sa dea insemnatate anumitor momente sau intamplari din viata lor.

Obiceiurile traditionale romanesti au ca si modalitati de exprimare: muzica, coregrafia, gestică sau mimica. Sunt fapte culturale complexe, menite inainte de toate, sa organizeze viata oamenilor. Marcheaza momentele importante ale trecerii lor prin lume, si le modeleaza comportamentul.



Cele doua mari categorii de obiceiuri si traditii sunt:

- cele care marcheaza *diferite evenimente ce se desfasoara de-a lungul anului*. Sunt sarbatori religioase, cele legale, de munca agricola, de factori de mediu. Acestea vizau viata colectiva a satului, avand un caracter public si ciclic. Un loc special între obiceiurile religioase îl au cele specifice Crăciunului și Paștelui.
- a doua mare categorie se refera la obiceiurile care atesta *diferite momente importante din viata omului*. Desfasurarea lor era legata de momente bine determinate, care nu se repeta de-a lungul vietii.



Obiceiurile de peste an erau, în general, în directă legatură cu trecerea timpului, a calendarului, dar și a muncilor în colectivitățile agricole sau de pastori. Îndeplinirea lor potrivit datinei, era în interesul întregii colectivități, toată lumea aducându-și aportul.

La obiceiurile legate de momentele importante ale vieții omului, interesul îndeplinirii obiceiului cădea, înainte de toate, asupra individului și a familiei lui.



Obiceiurile care marchează momente importante din viața omului.

Vizează momentele cele mai importante din viața unui om: ***nasterea, casatoria și moartea.***

Folcloristii numesc astăzi obiceiurile tradiționale în legătură cu nașterea, inițierea, casatoria și moartea, obiceiuri sau rituri de trecere. În general, nunta, prin desfășurarea ei amplă și caracterul sărbătoresc și de mare veselie, atragea cea mai mare și cea mai activă participare a colectivității.

Obiceiuri și tradiții în legătură cu nașterea. Sunt un domeniu al oamenilor maturi. Pe lângă părinți apar moașa și nașii.

Când copilul trecea printr-o boală grea sau printr-o primejdie, exista obiceiul ca, copilului să i se schimbe numele în Ursu sau Lupu. Se evita astfel ca pe viitor copilul să mai fie “recunoscut” de respectiva primejdie. Acest obicei implica și ideea “mortii și a reînvierii” copilului.



După obiceiurile in legătură cu nasterea, urmand firul vietii omului, cele mai importante rituri sunt cele prin care se trece la starea de flacau de insurat si fata de maritat.



La momentul stabilit de datinile traditionale, copilul era scos din mediul social in care a trait în cadrul familiei, din randul copiilor prieteni. Era introdus intr-un mediu nou, care nu tinea numai de varstă, ci uneori si de profesie.

Prin aceasta, el dobandea o serie de drepturi si de prerogative. Putea merge la targ, la hora, la bal, la carciumă, putea să facă parte din ceata de colindători, putea lua fetele la joc, putea să-si lase barbă.

Cei care au trecut in noua stare, purtau uneori semne distinctive, mai cu seamă fetele. Ele veneau la hora cu capul descoperit, cu parul împletit in cunună sau chiar cu cunună de flori pe cap.

Obiceiuri si traditii în legătură cu casatoria. Depaseau, prin amploarea si varietate, celelalte manifestări folclorice.

Acest fapt arată ca, din cele mai vechi timpuri, poporul acorda căsătoriei o mare importanta. Acest interes era direct legat de viata economica a colectivităților populare.



Noua unitate economica (familia) care se întemeiază prin căsătorie, era menită să contribuie la perpetuarea biologică și socială a neamului. Era centrul interesului întregii colectivități tradiționale.

Căsătoria trebuia consfințită printr-o serie de acte, rituale și ceremoniale, menite să o ferească de forțele răufăcătoare și să-i aducă fecunditate, prosperitate și viață fericită.

Întreaga desfășurare a obiceiurilor în legătură cu căsătoria, cuprindea trei etape principale: logodna, nunta și obiceiurile de după nuntă.



Transformarea societății rurale într-o societate de consum asemănătoare celei urbane și schimbările demografice fac ca obiceiurile să se piardă sau să nu se mai practice. Multe din obiceiurile tradiționale românești le mai putem întâlni doar în spectacole sau festivități. Populația rurală actuală trece printr-o emancipare care se află la marginea prăpastiei ce semnifică pierderea identității și patrimoniului tradițional românesc.

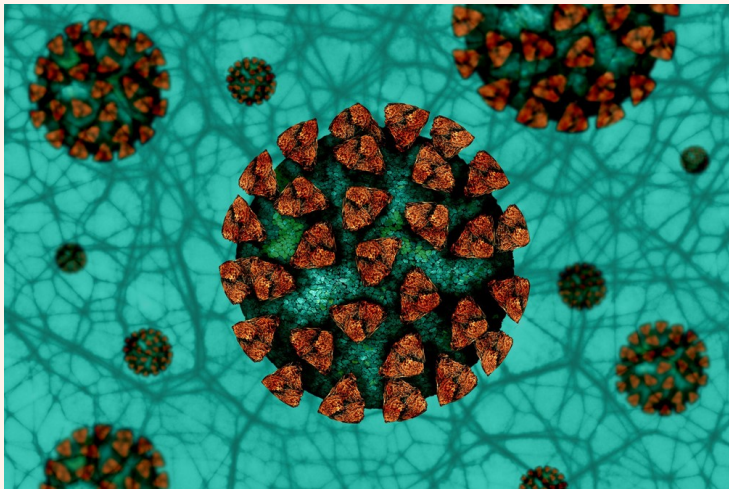
Se fac eforturi considerabile de către persoane dedicate acestor cauze de păstrare a portului, dansurilor, arhitecturii, obiectelor și a tot ce înseamnă tradiție populară românească.



**Tradiții și obiceiuri
în cultura
românească**

**Activitate desfășurată cu elevii
clasei a IX-a B sub îndrumarea
doamnei profesor Ganea Andreea**





PROFESIONIȘTII SĂ FIM INFORMAȚI! Prof. Ciocîrlea Tamara

Vreau să știu...

Cea mai mare lecție despre vaccinare

COVID-19

- Este o boală provocată de virusul sindromului respirator acut sever SARS-COV-2.
- Numele bolii vine de la numele virusului (CO = Corona, VI = Virus, D = disease/boală) și anul apariției - 2019)
- În lume sunt **219,979,049 cazuri (de zece ori populația României)** și **4.5 milioane decese**.
- În Romania sunt peste **1 milion de cazuri** și peste **34,600 decese**.

Cum prevenim infectarea?

		
1. Vaccinați-vă cât mai curând cu schema completă.	2. Păstrați distanța și evitați aglomerația.	3. Purtați masca peste nas și gură.
		
4. Strănuțați sau tușiți în pliul cotului sau în șervețel.	5. Aerisiți cât mai des.	6. Spălați-vă regulat pe mâini cu apă și săpun.

PROFESIONIȘTII

Imunizare naturală sau vaccinare?

- ✗ Imunitatea noastră naturală nu este suficientă pentru a face față virusului;
- ✗ Imunizarea naturală = trecerea prin boală și este mult prea costisitoare pentru sănătatea noastră și a celorlalți.
- ✓ Vaccinarea previne îmbolnăvirea sau reduce foarte mult riscul unei forme severe de boală.

Ce face un vaccin?

"Un vaccin este un material care conține, fie microorganisme slăbite sau inactivate (moarte) (precum virusuri sau bacterii), fie componente microbiene".

"Vaccinul stimulează sistemul imunitar pentru a produce anticorpi care protejează persoana vaccinată împotriva unei anumite boli".

"Este ca și cum o armată îți protejează organismul."

"Este ca și cum i-ai arăta sistemului imunitar o fotografie a bolii și îi spui: ai grijă, dacă îl vezi pe individul ăsta, năpustește-te asupra lui."



Are vaccinul reacții adverse?

Rar, pot apărea:
Durere, roșeață, umflătură la locul injectării;
Durere de cap, dureri musculare, febră, oboseală

Aceste reacții apar la câteva ore după vaccinare și sunt **un semn că organismul începe să producă anticorpi.**

Teama de reacții adverse este normală și aceste reacții nu trebuie neglijate.

Comparativ, însă, cu efectele bolii, **beneficiile vaccinării sunt mult mai mari, în mod dovedit.**

Cum protejează vaccinul?

- Reduce riscul de **îmbolnăvire**;
- Reduce riscul de **transmitere** a virusului;
- Reduce semnificativ **severitatea bolii**;
- Reduce semnificativ **riscul de spitalizare**;
- Reduce semnificativ riscul de **deces**.



Vaccinuri COVID-19 aprobate și utilizate în România:



PRODUCĂTOR nume vaccin	TEHNOLOGIE	DOZE	PERIOADĂ ÎNTRE DOZE	VÂRSTA
PFIZER BioNTech Comirnaty	ARN mesager	2	3 săptămâni	peste 12 ani
MODERNA Spikevax	ARN mesager	2	4 săptămâni	peste 12 ani
ASTRAZENECA/OXFORD Vaxzevria	Virus inactivat	2	4-12 săptămâni	peste 18 ani
JOHNSON & JOHNSON /JANSSEN Johnson & Johnson's/ Janssen COVID-19 Vaccine	Virus inactivat	1		peste 18 ani



MIT ȘI ADEVĂR

FAȚĂ-N-FAȚĂ

ADEVĂRAT
VARIANTELE CORECTE PREZENTATE CU ARGUMENTE

FALS
CELE MAI FRECVENTE MITURI CARE CIRCULĂ ACUM PE INTERET ȘI NU NUMAI







Construite pe fundamentele zvonurilor și dezinformării despre boala COVID-19, dar și pe curentul anti-vaccinare activ dinaintea de debutul pandemiei COVID-19, confuziile referitoare la vaccinurile anti-COVID-19 pot fi lămurite doar dacă aflăm și care sunt variantele corecte, prezentate cu argumentele științifice la diferite mituri care circulă acum.

Iată 13 astfel de informații false, demontate cu argumente.





ADEVĂR	MIT
<div data-bbox="565 772 662 844" data-label="Image"> </div> <p>Vaccinurile ARN Mesager sunt mai noi, dar nu sunt necunoscute. Este adevărat că oamenii de știință au dezvoltat vaccinurile anti-COVID-19 mai rapid decât orice alt vaccin până în prezent (sub un an). Precedentul record a fost la vaccinul împotriva oreionului, care a fost dezvoltat în patru ani. Există o serie de motive pentru care vaccinurile anti-COVID-19 au fost dezvoltate mai rapid, dintre care niciunul nu reduce profilul său de siguranță.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De exemplu, oamenii de știință nu au început de la zero. 2. Deși SARS-CoV-2 a fost nou pentru știință, cercetătorii au studiat coronavirusurile de zeci de ani, iar genomul acestui virus a fost descifrat în circa 10 zile. 3. De asemenea, deoarece COVID-19 a atins fiecare continent de pe Pământ, procesul de dezvoltare a vaccinului a implicat o colaborare mondială fără precedent. 4. Și, în timp ce multe eforturi științifice se confruntă cu dificultăți de finanțare, cercetătorii COVID-19 au primit finanțare de la o gamă largă de donatori. 5. Un alt factor care încetinește dezvoltarea vaccinului este recrutarea voluntarilor. În cazul COVID-19, nu au lipsit persoanele care doreau să ajute. 6. De asemenea, în condiții normale, studiile clinice se desfășoară secvențial. Dar, în acest caz, oamenii de știință au putut derula simultan unele încercări, ceea ce a economisit mult timp. <p>Acești factori și alții similari au însemnat că vaccinul a putut fi dezvoltat rapid fără a compromite siguranța. Pe scurt: identificarea virusului a fost mai rapidă; am avut deja experiență cu agenți patogeni similari; tehnologia a continuat să ajute încă din anii 1980; fiecare guvern de pe Pământ avea un interes să ajute; și au existat puține restricții financiare.</p>	<div data-bbox="1247 772 1344 844" data-label="Image"> </div> <p>Vaccinurile nu sunt sigure, deoarece au fost dezvoltate atât de repede</p>
<div data-bbox="565 1696 662 1768" data-label="Image"> </div> <p>Vaccinurile ARN mesager NU interacționează și NU afectează ADN-ul uman în niciun fel. Unele vaccinuri anti-COVID-19, inclusiv vaccinurile Pfizer-BioNTech și Moderna, se bazează pe tehnologia ARN mesager (ARNm).</p>	<div data-bbox="1230 1696 1328 1768" data-label="Image"> </div> <p>Vaccinul îmi va modifica ADN-ul</p>

14.10.2021







MIT ȘI ADEVĂR

ADEVĂR	MIT
<p>Aceste vaccinuri funcționează diferit față de tipurile tradiționale de vaccin. Astfel, vaccinurile clasice introduc în organism un agent patogen inactivat sau o parte a unui agent patogen pentru a-l „învăța” cum să producă un răspuns imun.</p> <p>În schimb, un vaccin ARNm oferă instrucțiunile pentru fabricarea proteinei unui agent patogen în celulele noastre.</p> <p>Odată ce proteina este creată, sistemul imunitar răspunde la aceasta, pregătind răspunsul la viitoarele atacuri ale aceluiași agent patogen. ARNm nu rămâne în corp și nu este integrat în ADN-ul nostru. Odată ce a furnizat instrucțiunile, celula îl descompune.</p> <p>ARNm nu va ajunge la nucleul celulei, care este locul în care este adăpostit ADN-ul nostru.</p>	
<p></p> <p>Vaccinurile NU pot produce boala COVID 19.</p> <p>Indiferent de tipul de vaccin, niciunul nu conține virusul viu. Orice efecte secundare, cum ar fi durerea de cap (cefaleea) sau frisoanele, se datorează răspunsului imun și nu unei infecții.</p> <p>Boala COVID-19 NU poate fi provocată de vaccin.</p>	<p></p> <p><i>Vaccinurile anti-COVID-19 îmi pot provoca boala COVID-19</i></p>
<p></p> <p>NU există dovezi că vreunul dintre vaccinurile anti-COVID-19 ar conține un microcip.</p> <p>Deși specificul variază de la o teorie a conspirației la alta, unele afirmă că vaccinul conține etichete de identificare cu frecvență radio. Acestea constau dintr-un transportor radio, un receptor radio și un emițător.</p> <p>În realitate, NU este posibil fizic ca aceste componente să fie micșorate la o dimensiune suficient de mică pentru a putea trece prin acul cu care se face injecția.</p>	<p></p> <p><i>Vaccinul conține un microcip</i></p>
<p></p> <p>Nu există dovezi că vaccinurile anti-COVID-19 au un impact asupra fertilității. La fel, nu există dovezi că acestea vor pune în pericol sarcinile viitoare.</p> <p>Această teorie a fost lansată la toate vaccinurile noi și nu s-a adeverit la niciunul. În studiile clinice nu au fost raportate cazuri de infertilitate.</p>	<p></p> <p><i>Vaccinurile anti-COVID-19 mă pot face infertil</i></p>







MIT ȘI ADEVĂR

ADEVĂR	MIT
<p>În primul rând, particular, la originile acestui zvon de acum se consideră a fi opiniile doctorului Wolfgang Wodarg. În decembrie anul trecut, el a solicitat Agenției Europene pentru Medicamente să oprească studiile cu vaccin anti-COVID-19 în Uniunea Europeană.</p> <p>Zvonul a început din cauza unei pretinse legături între proteina spike care este codificată de vaccinurile pe bază de ARNm și o proteină numită sincitina-1. Sincitina-1 este vitală pentru ca placenta să rămână atașată la uter în timpul sarcinii.</p> <p>Deși proteina spike are în comun câțiva aminoacizi cu sincitina-1, ele nici măcar nu sunt suficient de asemănătoare pentru a "provoca confuzii" pentru sistemul imunitar.</p> <p>Dacă teoria ar fi adevărată, atunci infecția naturală ar trebui să fie și mai periculoasă deoarece virusul determină producerea și a anticorpilor rezultați după vaccinare.</p> <p>Dr. Wodarg are o istorie de scepticism față de vaccinuri și a minimizat severitatea pandemiei COVID-19.</p> <p>Dr. Wodarg s-a alăturat vocilor care făceau afirmații despre vaccinul care produce infertilitate, provocând astfel temeri care s-au răspândit ulterior.</p> <p>Cu toate acestea, NU există dovezi că vreun vaccin anti-COVID-19 afectează fertilitatea.</p>	
<p></p> <p>De-a lungul anilor, s-au răspândit zvonuri conform cărora vaccinurile conțin țesut fetal.</p> <p>Nici vaccinurile anti-COVID-19 bazate pe ARNm și niciun alt vaccin nu conțin țesut de la făt.</p>	<p></p> <p><i>Vaccinurile anti-COVID-19 conțin țesut fetal</i></p>
<p></p> <p>Chiar și persoanele care au avut un test pozitiv pentru SARS-CoV-2 în trecut ar trebui să fie vaccinate.</p> <p>Recomandarea Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC) spune:</p> <p><i>„Datorită riscurilor grave pentru sănătate asociate cu COVID-19 și a faptului că este posibilă reinfectarea cu COVID-19, vaccinul trebuie făcut, indiferent dacă ați avut deja o infecție cu SARS-CoV-2.”</i></p> <p>Vaccinul administrat unei persoane care a trecut prin boală nu determină îngrijorare privind siguranța. Practic se produce un booster prin vaccinare fapt care întărește apărarea în fața unor posibile infecții viitoare.</p> <p>Din acest motiv, este mai bine să fiți prudenți și să faceți vaccinul.</p>	<p></p> <p><i>Persoanele care au avut COVID-19 nu au nevoie de vaccin</i></p>

MIT ȘI ADEVĂR

ADEVĂR	MIT
 <p>Purtarea măștii, în conformitate cu regulile anunțate de autorități, după vaccinare este importantă în continuare, la fel ca și celelalte măsuri de protecție.</p> <p>Vaccinurile anti-COVID-19 sunt concepute pentru a preveni îmbolnăvirea persoanelor în urma unei infecții cu SARS-CoV-2. În studiile clinice nu s-a stabilit dacă o persoană care a fost vaccinată poate încă să fie purtătoare a virusului, ceea ce ar însemna că ar putea fi capabilă să-l transmită.</p> <p>Deoarece oamenii de știință nu știu încă în ce măsură vaccinurile vor preveni infectarea, odată ce o persoană a fost vaccinată, în funcție de contextul epidemiologic, trebuie să continue să poarte mască în conformitate cu regulile anunțate de autorități, să se spele pe mâini și să practice distanțarea fizică, așa cum recomandă autoritățile naționale.</p>	 <p><i>După primirea vaccinului, nu mai pot transmite virusul</i></p>
 <p>Perioada de protecție datorată vaccinării nu este cunoscută. Dar protecția e demonstrată științific la nivel individual împotriva formelor severe de boală.</p> <p>După vaccinare este important să menținem în continuare măsurile de sănătate publică: purtarea măștii, distanțarea fizică, spălarea mâinilor, igiena respiratorie și a tusei, evitarea aglomerărilor și asigurarea unei bune ventilații a spațiilor închise până la vaccinarea unui număr mare de persoane.</p>	 <p><i>Odată ce am fost vaccinat, pot relua imediat viața normală</i></p>
 <p>Imunitatea persistă câteva luni, dar durata completă nu este deocamdată cunoscută. Aceste întrebări importante sunt încă studiate.</p> <p>Deoarece oamenii de știință au studiat virusul doar de aproximativ un an, nu știm cât va dura imunitatea.</p> <p>Conform OMS: „Este prea devreme pentru a ști dacă vaccinurile anti-COVID-19 vor oferi protecție pe termen lung. [...] Cu toate acestea, este încurajator faptul că datele disponibile sugerează că majoritatea persoanelor care se recuperează după COVID-19 dezvoltă un răspuns imun care oferă cel puțin o perioadă de protecție împotriva re-infecției - deși încă studiem cât de puternică este această protecție și cât timp durează.”</p> <p>Este posibil să fie nevoie de o a treia doză sau, cu toate că această ipoteză este din ce în ce mai puțin plauzibilă, s-ar putea să fie nevoie să facem un vaccin COVID-19 anual, în același mod în care procedăm cu vaccinul antigripal.</p>	 <p><i>Vaccinul mă va proteja împotriva COVID-19 pe viață</i></p>

MIT ȘI ADEVĂR

ADEVĂR	MIT
<p data-bbox="621 380 695 443"></p> <p data-bbox="342 457 1016 552">Deoarece condițiile preexistente, cum ar fi obezitatea și bolile de inimă, pot crește riscul de a dezvolta forme COVID-19 mai severe, vaccinarea este și mai importantă pentru persoanele cu probleme de sănătate preexistente.</p> <p data-bbox="342 569 1016 663">Așadar, persoanele cu cele mai multe afecțiuni preexistente - inclusiv boli de inimă, diabet și boli pulmonare - pot face un vaccin anti-COVID-19. Cu toate acestea, dacă cineva este îngrijorat, este întotdeauna recomandat să discute despre aceasta cu un medic.</p> <p data-bbox="342 680 1016 774">Există o excepție: persoanele care au suferit în trecut anafilaxie la oricare dintre componentele vaccinului nu ar trebui să fie vaccinate. Oricine a avut în trecut o reacție alergică severă la orice vaccin ar trebui să discute mai întâi cu medicul său.</p> <p data-bbox="342 791 1016 930">Ca regulă, CDC recomandă „persoanelor cu antecedente de reacții alergice severe care nu au legătură cu vaccinurile sau medicamentele injectabile - cum ar fi alergiile la alimente, animale de companie, venin, mediu sau latex - să fie vaccinate. Persoanele cu antecedente de alergii la medicamente pe cale orală sau antecedente familiale de reacții alergice severe se pot vaccina, de asemenea.”</p>	<p data-bbox="1122 380 1195 443"></p> <p data-bbox="1060 457 1260 527"><i>Persoanele cu afecțiuni preexistente nu pot face vaccinul</i></p>
<p data-bbox="605 974 678 1037"></p> <p data-bbox="342 1052 1016 1121">Deoarece vaccinul nu conține un agent patogen viu, nu va provoca o infecție. Prin urmare, persoanele care au un sistem imunitar compromis pot face vaccinul.</p> <p data-bbox="342 1125 1016 1220">Cu toate acestea, este posibil ca acestea să nu genereze o protecție imunitară la fel de puternică ca la cineva care are un sistem imunitar complet funcțional. Protecția obținută după vaccinare este semnificativ mai mare decât protecția fără vaccinare.</p>	<p data-bbox="1114 974 1187 1037"></p> <p data-bbox="1060 1052 1260 1121"><i>Persoanele cu sistem imunitar compromis nu pot face vaccinul</i></p>
<p data-bbox="597 1262 670 1325"></p> <p data-bbox="342 1339 1016 1413">În prezent, în majoritatea țărilor în care se face vaccinarea anti-COVID-19, se acordă prioritate adulților în vârstă, deoarece aceștia sunt cei mai expuși riscului de boli severe.</p> <p data-bbox="342 1430 1016 1503">De asemenea, unele dintre studiile clinice au avut subgrupuri specifice care au inclus adulți în vârstă, tocmai pentru a verifica siguranța vaccinului la această populație.</p>	<p data-bbox="1105 1247 1179 1310"></p> <p data-bbox="1060 1325 1260 1367"><i>Adulții mai în vârstă nu pot face vaccinul</i></p>

PROFESIONIȘTII

Prof. Coculescu Gabriela

EFECTELE PSIHOFIZIOLOGICE ALE CULORILOR

Studiile efectuate asupra psihicului uman au condus la ideea ca oamenii sunt influențati de culori și acestea dau un sens diferit vieții. Stări psihice sunt induse de modul în care fiecare persoană percepe mediul, sensul pe care îl da obiectelor inconjurătoare. Anumite persoane sunt fericite când sunt inconjurate de culori deschise și acest lucru pare să fie suficient pentru ele. Se vorbește încă din culturile antice despre psihologia culorilor. Popoare ca egiptenii și chinezii, practicau cromoterapia sau foloseau culorile pentru a vindeca. Cromoterapia mai este numită uneori drept terapie ușoară și este folosită și în ziua de azi drept tratament alternativ sau holistic.

1. **Rosul** este folosit pentru a stimula corpul și mintea pentru a mări circulația sangelui.
2. **Galbenul** este folosit pentru a stimula nervii și a purifica corpul.
3. **Portocaliul** este folosit pentru a vindeca plămânii și pentru a crește nivelele de energie.
4. **Albastrul** este folosit pentru a alina bolile și pentru a trata durerile.
5. Umbrele de indigo sunt folosite pentru a vindeca problemele de piele. În 1666, omul de știință englez Sir Isaac Newton a descoperit că atunci când lumina pură trece printr-o prismă, se separă în toate culorile vizibile. El a descoperit și faptul că fiecare culoare are o singură lungime de undă și nu se poate separa mai departe înalte culori.

ROȘU

Efecte fiziologice: crește presiunea sangvină; ridică tonusul muscular; activează respirația; datorită intensității ridicate a energiei radiante a lungimii de undă electromagnetică ce îi corespunde, dă senzația de căldură. Acționează asupra glandelor sexuale, stimulându-le funcționalitatea, stimulează înmulțirea globulelor roșii, regenerează celulele. Aplicarea luminii roșii, monocromatică grăbește cicatrizarea și vindecarea țesutului. Este contraindicat în stări inflamatorii sau stări emotionale.

Roșul figurează printre primele la alegerea culorilor preferate, unde ocupă locul al doilea după albastru. Este culoarea des preferată de copii și de primitivi.

Roșul este perfect perceput și deosebit dimineața, în vreme ce, după-amiaza, el începe să fie mereu mai prost distins, constatându-se chiar căderi bruște de acuitate.

Tentele de roșu din jurul organelor fizice dau indicații privitoare la starea lor de sănătate.

Efecte psihologice: culoare foarte caldă, stimulator general, excită, irită, provoacă, incită la acțiune, îndeosebi în plan psihomotor, stimulator intelectual, neliniștitor, senzație de apropiere în spațiu, excitație, aprindere, însuflețire, activare, mobilizare, facilitează asociațiile mentale de idei. Semnificație psihologică și rezonanță afectivă: se caracterizează ca „forța voinței”; specifică tipului activ, excentric, ofensiv-agresiv, autonom, locomotor, competitiv, operativ; exprimă dorință, excitabilitate, dominanță, erotism. Culoarea roșie este considerată un stimulent universal, întărește voința și curajul.

Roșu energizează la toate nivelele. Se conectează cu corpul nostru. Orice lucru care trebuie început are nevoie de vitalitatea roșului.

PORTOCALIU

Efecte fiziologice: accelerează pulsațiile inimii; menține presiunea sangvină; favorizează secreția gastrică și digestia, dinamizează energiile vitale, stimulează sistemul respirator; acționează asupra glandelor corticosuprenale, diminuează starea de oboseală; Efectul sau pozitiv principal constă în creșterea imunității corpului (creșterea rezistenței față de infecții). Cel mai mult este utilizată în vindecarea spasmelor și a rigidității. De asemenea joacă un rol important în creșterea ratei metabolismului, în fortifierea plămânilor, a splinei și a pancreasului. Crește pulsul dar menține normală tensiunea.

PROFESIONIȘTII

Portocaliul este de asemenea o culoare caldă, intimă, primitoare ce vine în față, mai puțin brutală, dar foarte vie... Este o culoare fiziologică activă și capabilă să ușureze digestia. Nu recomandăm, firește, de a lua masa într-o lumină portocalie, dar comensii se vor simți foarte bine după masă, așezați în fața unei decorații portocalii.

Efecte psihologice: optimism, veselie; culoare caldă; stimulator emotiv; senzație de apropiere puternică; culoare sociabilă; este mai activ decât galbenul; impresie de sănătate și optimism; în cantități și pe su-prafețe mari pare dulceag și iritant stimulează o mai rapidă asimilare pe plan mental a ideilor noi. Oranjul este cel mai bun stimulent emotional. Ne conectează cu simturile noastre, ne ajută să îndepărtăm inhibițiile și ne face independenți și sociabili.

Trasaturi de personalitate: entuziast, fericit, sociabil, energetic, sportiv, constructiv Din punct de vedere psihologic, oranjul este utilizat pentru inducerea entuziasmului.

Culoarea este contraindicată în: isterie, stres, spasmofilie, halucinații, demența senilă, pietre la vezica biliară (litiata), astm bronșic, bronșita.. Supraexcitarea, glandelor corticosuprarenale glande ce secreta adrenalina, hormonul agresivității.

Semnificație în industrie: se folosește ca simbol pentru a semnala pericol legat de temperaturi înalte; electrocutări. Mesajul principal al culorii portocaliu este „Atenție, pericol !”; pericol de accidente la anumite mașini și instalații,

GALBEN

Efecte fiziologice: stimulează nervul optic; influențează funcționarea normală a sistemului cardiovascular, stimulează sistemul limfatic, stimulează sistemul nervos central, energia mentală; intensifică energia digestivă, acționează asupra secreției pancreatice (glanda cu secreție mixtă endocrină – secreta insulina și exocrină – enzimele pancreatice: amilaza, lipaza și tripsina). Este contraindicat în febra, palpitații cardiace, constipație.

Ajută mecanismul motor al corpului. El fortifică musculatura și facilitează funcțiile digestive. Uzul sau prelungit duce la aciditate, colici sau hemoroizi. Absorbția în exces de radiații galbene poate da palpitații și delir.

Efecte psihologice: căldură, intimitate; satisfacție, admirație, înviorează; culoare caldă și dinamică; culoarea cea mai veselă; stămulează vederea; calmant al psihonevrozelor; senzație de apropiere în spațiu; stimulează și întreține starea de vigilență; sporește capacitatea de mobilizare și concentrare a atenției, predispune la comunicativitate. Privită mult timp culoarea galbenă dă senzația de oboseală; dar în tonuri palide este suportabilă. Semnificație psihologică și rezonanță afectivă: exprimă spontaneitate și este caracteristică pentru tipul activ, proiectiv, expansiv, investigativ și cu un nivel ridicat de aspirație facilitează atingerea unei depline stăpâniri de sine, autocontrolul; Ne oferă claritate în gândire, crește conștiința de sine, stimulează interesul și curiozitatea. Galbenul e legat de abilitatea de a percepe și a înțelege. Ne conectează cu mentalul nostru. . Exprimă variabilitate, aspirație, originalitate, veselie. Utilizarea acestei culori e însoțită de o creștere generală a inteligenței și clarității mentale.

Trasaturi de personalitate: simț al umorului, optimist, increzător, practic, intelctual.

Se consideră în general că galbenul obosește vederea, ceea ce reiese și din majoritatea anchetelor, unde culoarea capătă valori negative. Dar galbenul – una din cele mai vizibile culori de la distanță, are un mare rol în sistemele de semnalizare, mai ales pe fond negru, ca avertizor de pericol.

Semnificație în industrie: Se folosește ca simbol pentru a semnala pericole mecanice; se vopsesc elementele tăioase, mobile ale mașinilor, punctele periculoase. Mesajul principal al culorii galbene este „Atenție !”

Utilizări recomandabile: încăperi orientate spre nord, cu luminozitate redusă; galben-portocaliu (culoarea nisipului) în mediu umed; în spații mari pentru a crea senzație de căldură, apropiere și intimitate.

VERDE

Efecte fiziologice: scade presiunea sangvină; dilată vasele capilare, este culoarea glandei tiroide. Ajută la relaxarea mușchilor, nervilor și a gândurilor. Determină dilatarea arterială. Absorbția sa excesivă are efecte daunătoare asupra țesutului muscular și a glandei pituitare.

PROFESIONIȘTII

Efecte psihologice: liniște, bună dispoziție, relaxare, meditație, echilibru, contem-plare, abundență de asociații mintale de idei; culoare rece, plăcută, odihnitoare, liniștitoare și calmantă; impresie de prospe-țime; facilitează deconectarea nervoasă; senzație de depărtare în spațiu. Semnificație psihologică și rezonanță afec-tivă: Exprimă „elasticitatea voinței”, con-centrare, siguranță, introspecție, persistență, îndrăzneală, abstenență, autoevalu-are Diminueaza stresul,echilibreaza structura somatica si cea psihica, topeste (anihileaza) nelinistile, destinde si relaxeaza atit corpul, cit si gindurile. Este considerat marele calmant al nevroticilor. Sanatoriile de recu-perare pentru nevroza sint situate in zona montana, unde verdele nu pierе nici iarna. Este indicata deci celor iuti la minie, irascibili cronici, celor cu idei fixe, obsesive, care sint dominati de angoasa, de frica, tiranizati de un sfirsit apocaliptic etc. Din punct de vedere psihologic, verdele are un impact pozitiv, inducand gandirea pozitiva. Este prescris de aceea in managementul stresului. . Ne curata si echilibreaza energetic, oferindu-ne un sentiment de rein-noire, pace si armonie. Ne conecteaza la dragostea neconditionata si echilibreaza intreaga fiinta.

Nu are contraindicatii.

Trasaturi de personalitate: intelegator, autocontrolat, adaptabil, simpatetic, milos, generos, iubitor de natu-
ra, romantic.

Caracterizează tipul pasiv, defensiv, autonom, reținut, posesiv, imuabil..

Verdele. Are nuanțe foarte diferite: vedele viu, pur, este esențialmente echilibrat pe plan nervos. De aceea se folosește la mesele de biliard, de joc,de consilii.

Faptul a fost cunoscut cu mult înainte ca știința actuală să-l fi putut explica, prin măsurarea tensiunii sanguine și a celei nervoase. (14)

Verdele rămâne, în schimb, la fel de bine deosebit atât dimineața, cât și după-amiază, fără diminuări ale puterii perceptive;

ALBASTRU

Efecte fiziologice: scade presiunea sangvină; scade tonusul muscular; calmează respirația și reduce frecvența pulsului. Crește rata reacțiilor metabolice și e folosit adesea în vindecarea ranilor

Crește capacitatea de adaptare a organismului; usurează regenerarea celulară, întinerirea; conferă o deschidere entuziastă spre tot ce este elevat, înalt și minunat în jurul nostru; ne ajută să trăim în armonie cu semenii, cu cei apropiați nouă. Corespunde și stimulează glandele paratiroidale. Contraindicată în diabet zaharat și insipid. Albastrul este culoarea rece prin excelență și de asemenea culoarea ce se duce la fund. Albastrul este calm, odihnitor, chiar puțin soporidic. El este culoarea nimerită pentru camerele de odihnă, pentru colțul de relaxare. Viziunea sa generalizată dă senzația de răcoare. Un loc albastru evocă spațiul, aerul, marea și parte de a o dimensiune mai mare. Trasaturile personalității de aura verde sunt: liniștea, mulțumirea, acceptarea, concilierea, rafinarea.

Verdele simbolizează flexibilitatea impulsurilor (autocontrolul). De asemeni, subliniem dorința de a impresiona și obține recunoașterea.

Preferința pentru verde indică o natură a individului adaptabilă la schimbarea situațiilor. Credem că așa se explică și neimplicarea medicilor în revendicări exteriorizate de cei care aparțin ca profil psihologic culorilor roșu în special și portocaliu secundar.

Albastrul este culoarea oceanelor, marilor, care reflectată în atmosferă, împrumută văzduhului, cerului nuanța sa.

Această culoare simbolizează calmul profund, abnegație, dăruirea către un ideal nobil, iubirea fără sentimentul de posesivitate și gelozie, iubirea în sensul propovăduit de Iisus.

Preferința pentru albastru ne sugerează un om pasnic, inteligentă dublată de afecțiune și armonie interioară.

Efectele asupra corpului uman: culoarea albastră este odihnitoare, predispune la meditație și reverie, conferă liniștea interioară, facilitează detașarea, senzația de spațialitate, de departare în spațiu, pace inefabilă, atingerea spontană, fulgerătoare a imensității infinitului.

Efecte fiziologice: scade presiunea sangvină; scade tonusul muscular; calmează respirația și reduce frecvența pulsului. Crește rata reacțiilor metabolice și e folosit adesea în vindecarea ranilor

Crește capacitatea de adaptare a organismului; usurează regenerarea celulară, întinerirea; conferă o deschidere entuziastă spre tot ce este elevat, înalt și minunat în jurul nostru; ne ajută să trăim în armonie cu semenii, cu cei apropiați nouă. Corespunde și stimulează glandele paratiroidale. Contraindicată în diabet zaharat și insipid. Albastrul este culoarea rece prin excelență și de asemenea culoarea ce se duce la fund. Albastrul este calm, odihnitor, chiar puțin soporidic. El este culoarea nimerită pentru camerele de odihnă, pentru colțul de relaxare.

PROFESIONIȘTII

INDIGO

Efecte fiziologice; are acțiune anestezică; diminuează durerile de cap, viziunile în urechi; favorizează instalarea echilibrului interior; facilitează evoluția spirituală; este purificatoare a singelui, a corpului fizic în general și un eliberator mental, favorizând autocontrolul, deci are și acțiune benefică asupra corpului subtil (eteric și astral); este folosită în tratamentul obsesiilor. Acționează asupra glandei tiroide. Relaxează și încetinește activitatea sistemelor neuro-muscular, cardiovascular și limfatic.

Efecte psihologice. Energia indigo ne conectează cu inconștientul nostru, oferindu-ne experiența de a fi o parte din întregul univers. Întărește intuiția, imaginația, puterea psihică, crește activitatea de visare.

Trasaturi de personalitate: neînfricat, intuitiv, practic, idealistic, înțelept, vindecător.

VIOLET

Efecte fiziologice: intensifică activitatea cardiovasculară; accelerează respirația, influențează pozitiv rezistența cardiacă și pulmonară. întărește sistemul de apărare imunitară; întărește (tonifică) sistemul nervos; este detoxifiantă, având cea mai mare putere de acțiune asupra legăturilor electrochimice ale organelor și țesuturilor; este purificator al gândurilor; este stimulată în special pentru firile intuitive, determină starea de grație, de inspirație.

Pe plan fiziologic, medical: intensifică activitatea cardiovasculară; accelerează respirația. Utilizat cu succes în menținerea nivelului concentrației de potasiu din corp. Anumite radiații (cu o frecvență înaltă) a acestor culori inhibă formarea tumorilor. Deasemenea, ține sub control apetitul.

Efecte psihologice: culoare rece, neliniștitoare și descurajatoare; stimulează; efect contradictoriu: în același timp atracție și îndepărtare, optimism și nostalgie; senzație de apropiere foarte mare în spațiu; cu-locare ce dă o senzație de gravitate. Este contraindicată în nevroze (ar accentua excitabilitatea) și în tulburările mentale. Deci această categorie de bolnavi se va trata în stațiuni montane, nu la mare!

Ne purifică gândurile și sentimentele, oferindu-ne inspirație. Ne conectează cu sinele spiritual dându-ne înțelepciune și putere interioară. Crește talentul artistic și creativitatea.

Trasaturi de personalitate: lider, bun și corect, umanitar, simț al autosacrificiului, vizionar, creativ, puternic mental.

NEGRU

Efecte fiziologice: repaus, reducerea activității metabolice.

Efecte psihologice: reținere, neliniște, de-presie, introversie (interiorizare), înduioșare; impresie de adâncime, plinătate și greutate.

Semnificație psihologică și rezonanță afectivă: deces, tristețe, doliu, sfârșit, singurătate, despărțire, moarte.

Semnificație în industrie: pe fond galben este utilizat pentru semnalizare în instalațiile de construcție.

Utilizări recomandabile: ca element de delimitare și contrast pentru celelalte culori; un mobilier negru este pus în valoare în mod plăcut de o tapiserie colorată, din care să nu lipsească roșul. Ca fond pentru celelalte culori.

ALB

Efecte fiziologice: contracția pupilei și a mușchilor globilor oculari.

Efecte psihologice: expansivitate, ușurință, suavitate, robustețe, puritate, răceală; este obositor prin strălucirea ce o prezintă datorită capacității de reflexie totală a luminii. **Semnificație psihologică și rezonanță afectivă:** pace, împăcare, liniște, inocență, vir-tute, castitate, curățenie, sobrietate.

Utilizări recomandabile: pentru suprafețe și volume mici, întunecoase și înguste cărora le dă spațialitate și luminozitate, le „dilată”. Pentru marcarea traseelor și delimitarea spațiilor interioare.

GRI

Devine valoros mai ales în prezența celor-lalte culori ale căror efecte le atenuază.

Utilizări recomandabile: pentru suprafețe dominante însă combinat cu alte culori. Pentru pereți, tapiserii, covoare sunt plăcute combinațiile: gri-verzui, gri-albăstrui, gri-galben.

O culoare luminoasă și pură, bine saturată, deci neamestecată cu altă culoare, dă senzația de dinamism, veselie, mișcare, este o culoare vie.

Cu cât scade luminozitatea sau strălucirea culorii prin îndepărtare de sursa luminoasă, obiectele devin mai întunecate iar culoarea mai adâncă. În combinație cu alte culori, o culoare devine pală indiferent de gradul ei de luminozitate, iar lipsită de luminozitate și puritate, o culoare devine, cum se spune în limbajul coloristic „moartă”.

Specialiștii care au urmărit schimbările bioritmice produse prim oboseală de-a lungul unei zile de muncă și cum variază, în consecință, capacitatea de deosebire a culorilor, au stabilit, de pildă, că culorile mai trebuie alese și în funcție de viteza necesară execuției respectivei operații. Astfel pentru cele ce impun o mare rezeziune de răspuns sau de decizie, sunt indicate semnalizările cu roșu, galben sau portocaliu. În vreme ce pentru celelalte se pot folosi verdele sau albastru.

Prof. Coculescu Gabriela

Culorile complementare sunt situate diametral opus în roata culorilor. Puse una lângă cealaltă crează contrastul maxim, părând mai luminoase, mai intense. Sunt potrivite persoanelor cu o personalitate puternică,



Culorile analoage se găsesc unele lângă celelalte în cercul cromatic. Folosirea în compoziții a culorilor analoage nu înseamnă utilizarea a doar 2 dintre ele, ci pot fi 3 sau 4, în funcție de tema aleasă.

Fiind asemănătoare, par să curgă una din cealaltă, creând combinații plăcut ochiului. Ideal ar fi să nu asociem mai mult de trei culori, dar putem merge la sigur cu două culori analoage și una neutră, cum ar fi combinația cromatică verde-albastru-bej.



Triadele de culori.

Sunt generate prin utilizarea a 3 culori egal depărtate pe cerc. Ele formează un triunghi echilateral. O triadă de culori pusă în compoziție dă impresia de echilibru.

Se pot alege astfel încât să existe o culoare care domină: o nuanță puternică și două mai blânde.

Combinatii clasice și sigure de culori (ținând cont de cercul cromatic):

- două culori și una neutră (ex. verde, galben, alb)
- o culoare și una neutră (ex. alb, roșu sau negru și roșu)
- o culoare și două neutre (ex. mov, negru, gri)
- două sau trei culori neutre (ex. negru și alb)
- două sau trei culori neutre calde (ex. maro+bej)
- un imprimeu și una neutră
- un imprimeu și una din culorile lui
- un imprimeu, una neutră și una din imprimeu



TOAMNA ÎN IMAGINI

Imagini surprinse de eleva Adina Stoicescu din clasa a XI-a A





CUPRINS

PARAMETRII EVALUĂRII ONLINE	pg.1
TRADIȚII ȘI OBICEIURI ÎN CULTURA ROMÂNEASCĂ	pg.3
SĂ FIM INFORMAȚI!	pg.10
EPECTELE PSIHOLOGICE ALE CULORILOR	pg.17



Liceul Tehnologic „Ion Mincu”



profesionistii@yahoo.com